

למידה ושינוי בגיל השלישי: מודל קבוצתי פסיכו-חינוכי

אילה אליהו

הקדמה

בעשורים האחרונים, עקב העלייה המתמדת בתוחלת החיים, מרבה הספרות המקצועית לבחון היבטים שונים של תהליך ההזדקנות. גיל הזיקנה או, כפי שיש המכנים אותו, 'הגיל השלישי', מלווה בשינויים פיזיולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים. תקופת חיים זו מאופיינת בקשיים הנובעים מהידרדרות במצב הבריאות, ירידה בתפקוד, פרישה מהעבודה, התאלמנות ועוד. הבריאות הגופנית והרגשית של הקשיש אינה מותנית בגורמים פיזיולוגיים ותורשתיים בלבד אלא מושפעת רבות מעמדותיו ומתפיסת העצמי שלו, ממידת התקווה והאמונה בכוחותיו שיעמדו לו בהתמודדות עם מצבו. אי לכך, הצורך במציאת מענים לשיפור איכות חייהם של הקשישים הולך וגובר. אחד המוסדות שנרתם למשימה זו הוא מכון אדלר, שפיתח ומיישם מודל עבודה קבוצתי פסיכו-חינוכי המיועד לבני הגיל השלישי.

על מכון אדלר והפסיכולוגיה האינדיווידואלית

המכון על שם אלפרד אדלר הוקם בתל אביב בשנת 1963, במגמה להפיץ וליישם את תאוריית הפסיכולוגיה האינדיווידואלית, שהגה אלפרד אדלר (1870-1937). הפסיכולוגיה האינדיווידואלית היא תאוריה פסיכולוגית-חברתית מקיפה היונקת את תפיסת עולמה גם מגישות פילוסופיות שונות וטוענת כי ההתנהגות האנושית היא תוצאה של יחסי גומלין בין האדם לסביבתו, מן הינקות ועד המוות (דרייקורס, 2000). בשנים מאוחרות יותר בחייו הדגיש אדלר יסודות של שלמות והגשמה עצמית, ובכך התקרב לפסיכולוגיה ההומניסטית. האסכולה האדלראינית תאמה להפליא את הצרכים בארץ והשתלבה היטב עם ערכים הומניים ועם רוח הדמוקרטיה. גישה זו מקנה הבנה עמוקה יותר של בעיות האדם בחברה ומאפשרת להתמודד עם השינויים המהירים והבלתי פוסקים של תקופתנו, מתוך תחושה של מתן תרומה והבאת תועלת לחברה (הררי, 2005).

בבסיס הגישה האדלראינית עומדים עקרונות אחדים:

1. **שייכות:** האדם הוא יצור חברתי השואף להשתייך לחברה וחותר כל הזמן לבסס את שייכותו. הזיקה החברתית מתבטאת בהכרה בקיומו של יסוד משותף לו ולאחרים. כל עוד

אילה אליהו היא מוסמכת בעבודה סוציאלית. מנחה קבוצות בגיל השלישי במכון אדלר.

- אנשים מרגישים 'שייכים', ביכולתם לפתח יכולת לשתף פעולה. יכולת זו תתבטא, בין היתר, ברצון לתרום ולהביא תועלת בלא לחשוב על תמורה.
2. **מטרותיות:** הבנת התנהגות הפרט תתבסס על הבנת מטרותיו ולא על הבנת הסיבות לפעולותיו. ניתוח הסיבות הוא תמיד בגדר השערה והוא עוסק בהתרחשויות עבר שלא ניתן לשנותן, בעוד שמטרות ניתנות לבדיקה ואפשר לשנות את כיווןן ואופיין.
 3. **בחייה:** רעיון הבחירה טוען שהאדם אינו קורבן של נסיבות ודחפים אלא בידו לקבל החלטות כיצד להתמודד עם המציאות.
 4. **סובייקטיביות:** כדי להבין את האדם יש להבין את זווית הראייה הסובייקטיביות שלו המשפיעה על עיצוב עולמו ובחירותיו בחיים.
 5. **הוליווים:** האדם הוא יותר מסך כל חלקיו. שכל-רגש, גוף-נפש הם חלק ממורכבות מיוחדת המהווה את האדם כולו.
- לסיכום, האדם שייך לשדה חברתי ונע לקראת מטרה מתוך בחירה ועל-פי ראייתו הסובייקטיביות כאדם שלם (אשד, 2005). מכון אדלר מאמין כי איכות חייו של האדם מושפעת ומתנהלת על בסיס מערכות היחסים שלו עם עצמו ועם הסביבה האנושית שבה הוא חי. כל אחד הוא חלק מתוך משפחה, שהיא החוסן, העוצמה והכוח המניעים את הפרט לפתח ביטחון עצמי, תחושת ערך, אינטליגנציה רגשית וחברתית ואופטימיות (אתר מכון אדלר, 2007).

מודל קבוצתי פסיכו-חינוכי לגיל השלישי

במכון נבנו במהלך השנים האחרונות מודלים להתערבות קבוצתית בקרב האוכלוסייה המבוגרת. הגישה הפסיכו-חינוכית משלבת עבודה עם תוכן מול תהליך קבוצתי וממוקדת ביישום עקרונות אדלראיניים בחיי היום יום של בני האדם. אנו מתרכזים בכוחותיו של האדם, מתוך אמונה ביכולתו לנהל את חייו ולשנות את עמדותיו, רגשותיו והתנהגותו. גישתנו מעודדת את המשתתפים בקבוצות להכיר בסובייקטיביות שבה בני אדם חווים את העולם, לקבל את העצמי כשלם ולמצוא משמעות בחיים. הקבוצות מתקיימות במסגרות שונות בקהילה, במטרה לטפח ולקדם את האווירה החיובית בתוך הבית, בקשר הבין-דורי וביחסים הבין-אישיים. גישתנו מציעה דרכים להתמודדות עם מצבי קונפליקט ועם קשיים האופייניים לתקופת החיים המאוחרת, כגון פרישה מהעבודה, ירידה בתפקוד, התאלמנות ועוד, ובכך לתרום לשיפור איכות החיים של האדם המבוגר ובני משפחתו.

המשתתפים בקבוצות נעזרים בחברי הקבוצה עצמם ובמנחה מוסמך, לומדים להכיר את היתרונות והחולשות של עצמם ומפתחים מודעות לגישה המקובלת עליהם עד אותה עת לפתרון בעיותיהם. כך הם מתנסים, בסופו של דבר, באימוץ גישה אופטימית יותר וביכולת לפעול בצורה טובה יותר, שגישתנו מסייעת לו בטיפוחה. בנוסף לכך, בקבוצות המיועדות לגיל השלישי לומדים המשתתפים כיצד להעריך את עצמם ולחיות בשלום עם אישיותם ותכונותיהם, כיצד ניתן להכיר

טוב יותר את הזולת השונה מהם ולהוקירו, במיוחד כשמדובר בבני משפחתם, כיצד לפעול באופן מספק במערכת בין דורית במשפחה ובאילו תחומים יוכלו לתרום לעצמם, למשפחתם ולחברה (ורד, 1996).

בארץ מרבים להשתמש בקבוצות ככלי מרכזי בעבודה טיפולית וחינוכית עם אנשים בכלל ובני הגיל השלישי בפרט. יאלום (2006) מדגיש את התרומה הייחודית של קבוצה למשתתפיה ומציין מספר יסודות תרפויטיים ייחודיים לקבוצה. הקבוצה מאפשרת, בין היתר, מתן לגיטימציה לרגשות ולבעיות משותפות של החברים בה, ונוטעת בהם תקווה מתוך שהיא מעוררת אצלם את תחושת הכלליות והשיתוף בקשיים וברגשות. כמו כן, ההתנסות ב'כאן ועכשיו' הקבוצתי באינטראקציה בין-אישית היא הזדמנות מצוינת להעלאת המודעות ולעידוד תהליכי שינוי.

תיאור מקרה

על מנת להמחיש את מודל העבודה, בחרתי לתאר מקרה אחד מני רבים העשוי לשמש דוגמה למשמעות העבודה בקבוצה ולסוגיות העולות במפגש עם בני הגיל השלישי. גב' כהן, בת 76, ילידת מצרים, החלה להשתתף בקבוצה שהתקיימה על-פי המודל האדלריאני, במסגרת הדיוור המוגן שבו היא גרה בגפה זה כמה שנים לאחר שהתאלמנה. הקבוצה ערכה 12 מפגשים, בני שעה וחצי כל אחד. המפגשים כללו התייחסות לתכנים ולעקרונות האדלריאניים המרכזיים והדרכה ביישומם לחיי היום-יום של חברי הקבוצה. הקבוצה מנתה 10 איש, כולם מעל גיל 65, עצמאים למדי ופעילים חברתית.

לגב' כהן זו הייתה התנסות ראשונה בקבוצה, ולמרות חששה וכניסתה האיטית לדינמיקה הקבוצתית, ניכר היה כי הקבוצה מהווה לגביה, בהדרגה, מרחב בטוח מספיק לבטא את עצמה. היא בחרה לשתף את הקבוצה בהתמודדותיה כאלמנה ואף לקבל תמיכה ועזרה מחברי הקבוצה. במפגש שהתקיים שלפני חג הפסח שיתפה גב' כהן את חברי הקבוצה בתחושותיה העצובות בעת החגים מאז מות בעלה. למרות התמיכה הרבה שמעניקים לה ילדיה, היא אינה יכולה ליהנות ולשמוח בחג. הקבוצה הגיבה באמפתיה רבה ובהזדהות רגשית, בעיקר לגבי תחושת העצב והאובדן, ובכך ניתנה לגיטימציה לרגשות המשותפים ולתמיכה הדדית. השיתוף הרגשי מלמד על המרכיב התמיכתי ועל עוצמתה הייחודית של העבודה הקבוצתית. חברי הקבוצה הרחיבו וסיפרו בעצמם כיצד הם מתמודדים עם אובדנים בחייהם, בפרט האלמנים שבהם שחוו אובדן בן/בת הזוג. מהחלופות שהעלו חברי הקבוצה אפשר ללמוד על כוחה של הקבוצה להרחיב את רפרטואר ההתמודדות. הרחבה זו הולמת את הגישה האדלריאנית המעודדת את האדם המתמודד עם מציאות בלתי רצויה, לבחון אפשרויות נוספות לדרכי התמודדות ולאמץ דרך המועדפת עליו באותו רגע נתון, מתוך מודעות ל'רווחים' ו'לימורים' של כל אופציה שהוא שוקל (או שהוא נחשף אליה).

המרכיב הלימודי-חינוכי בשיטת ההנחיה בא לידי ביטוי בחשיפת הקבוצה למודל מובנה של התמודדות עם מציאות בלתי רצויה. החברים בקבוצה מתרגלים את השלכותיו לגבי חיי היום יום

שלהם, וביחד נבחנות בצורה קוגניטיבית ומודעת אופציות להתמודדות, כולל בחינת 'רווחים' ו'מחירים' של כל אופציה. גב' כהן דיווחה שבעקבות המפגשים הקבוצתיים, שהיו משמעותיים מאוד לגביה, היא חוותה תהליך למידה ועברה שינוי בגישתה לחיים; כעת היא מרשה לעצמה ליהנות יותר מהחיים, מהרגעים היפים עם הנכדים, ואינה מפרשת את הנאותיה כפגיעה בכבודו של בעלה שאיננו עוד איתה.

ניצה אייל (2003), שכתבה רבות על יכולותיו הקוגניטיביות של האדם בזיקנתו, טוענת שיכולת הלמידה נשמרת עד לגיל מאוחר, אם כי יש לה מאפיינים שונים מלמידה בגיל צעיר. זאת בניגוד לסטראוטיפים הרווחים בחברה, לפיהם אנשים זקנים אינם משתנים והם חסרי יכולת ללמוד דברים חדשים (חזן, 1984). הלומד המבוגר אמנם איטי יותר מהלומד הצעיר וזקוק ליותר זמן כדי לקלוט מידע; כמו-כן חלים אצלו שינויים ביכולת הריכוז, והוא מושפע יותר מגורמים מסיחים שונים במצב הלמידה. ואולם לצד שינויים קוגניטיביים אלו יש ללומד המבוגר יתרונות משלו. אנשים מבוגרים לומדים מתוך מוטיבציה פנימית ותחושה של בחירה, הם מונעים על ידי רצון להרחיב אופקים להוסיף ידע ולהעמיק את ההבנה. קליינמן (1998) מדגישה שמצבי למידה בגיל המבוגר מחזקים את הדימוי העצמי ואת תחושת היכולת של האדם המבוגר. הם מזמנים לו כניסה לתפקיד חדש, המעניק הרגשה של התחדשות ושל חוליה מקשרת עם בני משפחה צעירים ועם החברה סביבו.

סקר על תשומות ההשתתפות בקבוצה

במטרה לבחון את תרומת ההשתתפות בקבוצות והחשיפה לגישה האדלריאנית במסגרתן, הוחלט במכון אדלר לבצע סקר גישוש, בסיוע סטודנטים לעבודה סוציאלית מאוניברסיטת בר אילן. הסקר נערך בקרב קשישים המשתתפים בקבוצות המונחות, כאמור, על ידי מנחים מקצועיים שהוכשרו במכון אדלר. לצורך הסקר נבחרו ארבע מועדונים במרכז הארץ. הסכימו להשתתף בסקר 100 קשישים. רוב המשתתפים (82%) היו נשים, כמחציתם היו נשואים והשאר אלמנים; רק כ-20% היו ילידי הארץ.

למעלה מ-80% מהמשתתפים בקבוצות הביעו שביעות רצון במידה רבה עד רבה מאוד מהמפגשים באופן כללי. שביעות הרצון של המשתתפים נבדקה גם בנוגע לצורת ההנחיה של המנחים ולאופן הארגון של מפגשי ההנחיה. בעניין זה נמצאה שביעות רצון גבוהה במידה רבה עד רבה מאוד בקרב רוב המשתתפים (80%). לגבי תרומת ההשתתפות במפגשים, נשאלו שתי שאלות: עד כמה ההשתתפות במפגשים תרמה להיכרות עם הגישה האדלריאנית? ועד כמה תרמה לשינוי בגישת המשתתפים לחיים? קרוב ל-70% מקרב המשתתפים דיווחו על תרומה משמעותית, במידה רבה עד רבה מאוד, של ההשתתפות במפגשים להיכרות ולמודעות לעקרונות הגישה האדלריאנית. אחוז דומה של משתתפים אף ציין שההשתתפות במפגשים הקבוצתיים והחשיפה לגישת החיים האדלריאנית תרמו במידה רבה עד רבה מאוד לשינוי בחייהם וביחסיהם הבינאישיים. בשאלה

פתוחה מסכמת הנשאלים התבקשו לפרט אילו שינויים חלו בחייהם בעקבות ההשתתפות בקבוצות. תשובות שכיחות היו: חיזוק 'החשיבה החיובית', הפגת הבדידות, חיזוק תחושת הביטחון, ומתן כלים להתמודדות עם משברים וקונפליקטים.

סיכום

ניתן לראות שעבודה קבוצתית פסיכו-חינוכית עם אנשים בגיל השלישי עשויה לתרום ללמידה משמעותית ואף לחולל שינויים בחייהם של המשתתפים. מתשובות המשתתפים בסקר ניתן להתרשם שאחת התרומות העיקריות של החשיפה לתכנים הייתה חיזוק החשיבה החיובית ותחושת הביטחון, תחושה העלולה להיפגע בעקבות השינויים והאובדנים הרבים הבאים עם הגיל.

המודל שיצרנו שואף להוות מסגרת הולמת ומותאמת למאפייני הלומד המבוגר ולצרכיו הרגשיים של האדם בגיל השלישי, במטרה לתרום לקידום איכות החיים בתקופת חיים זו.

מקורות

- אייל, נ' (2003). כוח הידיעה וחולשת הזיכרון - קוגניציה וזקנה. בתוך: א' רוזין (עורך), **הזדקנות וזקנה בישראל**. ירושלים: אשל.
- אשד, ע' (2005). מודל האדם על פי אלפרד אדלר (<http://forums.nana.co.il/Article>) נלקח בתאריך 29.3.07
- דרייקורס, ר' (2000). **יסודות הפסיכולוגיה האדלראינית**. תל אביב: מכון אדלר.
- הררי, ד' (2005). אלפרד אדלר וראשיתו של ההומניזם בפסיכולוגיה. **החינוך וסביבתו: שנתון סמינר הקיבוצים**, 27: 21-28.
- ורד, י' (1996). על סדנאות ומפגשים לגמלאים במכון אדלר. **ניב הגמלאי**, 24, 165.
- חזן, ח' (1984). **הזקנה כתופעה חברתית**. ספריית האוניברסיטה המשודרת, משרד הביטחון.
- יאלום, א' (2006). **טיפול קבוצתי - תיאוריה ומעשה**. ירושלים ואור יהודה: מאגנס וכינרת.
- מכון אדלר (2007). אתר הבית (<http://www.machon-adler.co.il>) נלקח בתאריך 20.3.07
- קליינמן א' (1998). **עת ללמוד: מדריך לימודים בגיל המבוגר**. מודן ואשל.